

6 Copilul interior și frigiderul

Nevoile neîmplinite care se mută în mâncare

DE CE MÂNCAREA NU E DESPRE PREZENT

Un adevăr greu de acceptat, dar esențial:

👉 Mâncatul emoțional NU aparține femeii adulte.

👉 Aparține copilului din tine care NU a fost văzut, ținut sau protejat.

Frigiderul nu este locul unde cauți mâncare.

Este locul unde corpul caută **ceva ce a lipsit**.

CINE ESTE COPILUL INTERIOR (FĂRĂ CLIȘEE)

Copilul interior nu este:

- un concept spiritual vag
- o metaforă motivațională
- o „tehnică” de dezvoltare personală

Copilul interior este:

👉 **partea ta nervoasă și emoțională formată în primii ani de viață,**

👉 care învață dacă lumea este sigură sau nu.

Această parte:

- reacționează rapid
- nu gândește logic
- caută siguranță imediată

Exact ca în episoadele de mâncat compulsiv.

CUM SE FORMEAZĂ LEGĂTURA DINTRE EMOȚII ȘI MÂNCARE

În copilărie, mâncarea a fost adesea:

- recompensă
- liniștire
- substitut de prezență
- formă de iubire

Dacă ai fost:

- ignorată emoțional
- invalidată („nu e mare lucru”)
- forțată să fii „cuminte”
- responsabilă prea devreme

corpul a învățat:

👉 „Nevoile mele se calmează prin ceva extern.”

Mâncarea a fost prima.

„PREA MULT”, „PREA PUȚIN”, „INVIZIBILĂ”

Majoritatea femeilor cu mâncat emoțional se regăsesc în aceste tipare:

- ◆ **Prea mult** – emoțional, sensibil, intens
- ◆ **Prea puțin** – neimportant, neauzit
- ◆ **Invizibilă** – prezentă, dar nevăzută

Mâncarea devine:

- spațiu sigur
- loc de consolare
- pauză emoțională
- _____

DE CE COPILUL INTERIOR NU RĂSPUNDE LA RAȚIUNE

Când copilul interior este activ:

- cortexul prefrontal este offline
- explicațiile logice nu ajută
- promisiunile nu funcționează

De aceea:

- „știi” ce să faci
- dar faci opusul

👉 Pentru că NU mănâncă adultul din tine.

👉 Mănâncă partea care nu a fost ținută.

DE CE FEMEILE „MATURE” AU EPISOADE „IMATURE”

Nu este regresie.

Este **reactivare**.

Când:

- ești obosită

- stresată
- singură
- copleșită

sistemul nervos coboară în vechi mecanisme.

Frigiderul devine:

👉 substitut de siguranță.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ CU COPILUL INTERIOR

- ✗ critica
- ✗ rușinea
- ✗ forțarea
- ✗ interdicțiile

Copilul interior NU se educă.

Se **conține**.

CE FUNCȚIONEAZĂ CU ADEVĂRAT

- ✓ prezență
- ✓ blândețe
- ✓ siguranță
- ✓ oprirea luptei

Când copilul interior este:

- văzut

- recunoscut
- conținut

nevoia de mâncare scade.

Nu pentru că te controlezi.

Ci pentru că **nu mai e nevoie**.

DE CE RESTART LUCREAZĂ AICI

În Restart:

- nu „corectăm comportamente”
- lucrăm cu rădăcina

Lucrăm cu:

- reglare nervoasă
- siguranță emoțională
- reparenting intern

Când copilul interior nu mai e singur:

👉 frigiderul nu mai e refugiu.

Dacă vrei să vezi cum facem o tehnică pentru copilul interior, scrie-ne și vom fi aici.